



*La forza della gentilezza.* Mondadori: Milano, 2005

Certo, sembra quasi un'assurdità parlare di gentilezza. Il mondo è pieno di violenze, guerre, attentati, devastazioni. Chi vogliamo illudere? Eppure il mondo va avanti perché siamo gentili fra noi. Nessun giornale domani parlerà di una madre che ha letto una storia alla sua bambina prima di dormire o di un padre che le ha preparato la colazione, di qualcuno che ci ha ascoltato senza distrarsi, di un amico che ci ha tirato su il morale o di uno sconosciuto che ci ha sorriso sull'autobus. Eppure, se ci facciamo caso, ogni giorno troviamo la gentilezza sul nostro cammino. Molti di noi sono gentili senza saperlo. Fanno ciò che fanno senza chiamarlo gentilezza, solo perché è giusto fare così.

Secondo la mia tesi la gentilezza è un insieme di qualità sinergiche. Tutto il libro vuole essere un'esplorazione un'esplorazione e una rivisitazione di queste componenti.

Ogni capitolo è dedicata a una qualità: calore, pazienza, lealtà, e così via. Ciascuna di esse è, da sola, sufficiente, se coltivata in profondità, a rivoluzionare la nostra psiche e cambiare radicalmente la nostra vita. Assieme alle altre, la sua azione è ancora più efficace. Presa singolarmente, è la gentilezza vista da un punto di vista diverso. Ciascun capitolo è pertanto una variazione sullo stesso tema.

Ogni qualità offre vari benefici: le persone più grate sono più sane ed efficienti, quelle che hanno un maggior senso di appartenenza soffrono meno di depressione, le altruiste hanno una salute migliore, quelle fiduciose sono più longeve quelle che sorridono sono percepite come più belle. Come mai accade tutto questo? Perché gli anziani che hanno intorno più persone con cui parlare hanno meno probabilità di contrarre l'Alzheimer? E perché i bambini che ricevono tenerezza e attenzione crescono più sani e intelligenti? E come mai prendersi cura di un animale è così benefico? Perché tutti questi atteggiamenti ci portano a ciò cui siamo

inclinati per natura. Se entriamo meglio in relazione con gli altri stiamo meglio.



Pensate a tutte le persone che vi vengono in mente e che non vi hanno prestato l'attenzione che volevate. (marito, moglie, figli, amici, colleghi, superiori, medici, insegnanti, impiegati). Pensate a chi guarda da un'altra parte mentre gli parlate o che legge il giornale, o a cui viene in mente qualcosa che non c'entra niente. C'è, nella disattenzione, una qualità disgregante e deprimente che risucchia la vitalità e la fiducia in noi stessi. Che ci fa sentire un nulla, fa salire in superficie tutti i nostri complessi latenti di inferiorità. Nel mio lavoro di psicoterapia sento talvolta storie di persone che fanno l'amore con il compagno o la compagna, e intanto fantasticano di essere con qualcun altro più desiderabile. Per me quella è un'assenza che più assenza di così non si può.

C'è, invece, nell'attenzione, una magica qualità che integra e dà vita. Questa è attenzione allo stato puro: non consigli o giudizi, solo attenzione, mettendo in sala d'aspetto guai, argomentazioni, speranze, fantasie. Chi fa attenzione è capace di tenere a bada questa folla strepitante e rissosa che di continuo vuole invadere il campo e far bella mostra di sé.

In tal modo l'attenzione diventa una qualità morale, come la giustizia o l'amore.



La capacità di discernere il valore anche in situazioni umili è essenziale per essere felici. Ci sono persone che sembrano aver avuto tutto dalla vita, ma che sono scontente perché non vedono la bellezza di ciò che hanno, e si concentrano su ciò che vorrebbero o sulla propria insoddisfazione. Invece altri, magari meno fortunati, apprezzano le cose semplici - un sorriso, una bella giornata, la salute - che molti danno per scontate. I loro occhi sono aperti al valore di ciò che vedono. La situazione in cui vogliono essere è proprio quella in cui sono. In quel momento, invece di essere divisi fra ciò che sono e ciò che vogliono, sono lì tutt'interi. E questo li fa stare bene.

